

## 目 次

I	はじめに ～赤ちゃんから幼児期へ～	1
	○すべての親子を対象とした大阪市の母子健康サービス	2
II	1歳6か月児の発達	3
III	育児のポイント	4
	子育てコラム ほめ方上手で子どもがのびる	5
IV	気になること、心配なこと	6
	子育てコラム 遊ばせ方のポイント	7
	子育てコラム 一緒に遊みましょう♪	8
	子育てコラム ことばのはぐくみ ～ことばがでてきたら～	9
V	1歳6か月児の食生活	11
VI	歯の健康 ～むし歯のない子どもに育てるために～	13
VII	予防接種	16
VIII	子どもの事故防止	17
IX	災害に備えて ～子どもの命を守るために～	22
X	ひとりで悩まないで	23
XI	知っておきたい案内	24

## I はじめに ～赤ちゃんから幼児期へ～

1歳6か月児は、赤ちゃんの時代に別れをつけ、幼児の世界へと足をふみいれる時期にあたります。

1歳6か月児は、いろいろな点でまだまだ未熟ですが、すべてが芽ばえの時期です。自分で歩けるようになり、意味のあることばを話し始めます。また、自己主張も盛んで、かんしゃくをおこしたり、<sup>こうきしんおうせい</sup>好奇心旺盛で何にでも手を出します。

このように1歳6か月児は、赤ちゃんから幼児期へ歩きはじめたばかりなので、まだ養育者（お父さんやお母さんなど子育てをされている方）の手助けが必要ですし、そのかわりの中で心の安定を保ち、いろいろな社会生活の基本を覚えていきます。安全面に注意しながら、いろいろな経験をさせましょう。



心身の発達が著しいこの頃は、自分を取り巻く人間関係を少しずつ学び始める時期でもあります。子どもの養育やしつけについて、家族の間で常に話し合い、積極的に育児に参加しましょう。

- 入浴を一緒にしたり肩車や、からだを使った遊び
- 散歩や公園の遊具で一緒に戸外遊び
- 絵本の読み聞かせなど

# すべての親子を対象とした大阪市の母子保健サービス

(平成26年3月現在)

妊 娠



- 母子健康手帳交付
- 妊婦健康診査(14回)
- 妊婦教室
- 妊婦歯科健康診査
- プレパパママの育児セミナー



出 産

★新生児出生連絡票の提出★

- 母子訪問指導

1~2か月



- 乳児一般健康診査

3か月



- 3か月児健康診査

6~7か月



- 離乳食講習会

9~11か月



- 乳児後期健康診査

1歳6か月



- 1歳6か月児健康診査  
歯科健康診査・フッ化物塗布

3歳



- 3歳児健康診査  
歯科健康診査・フッ化物塗布

4・5歳



- 4・5歳児発達相談

常設健康相談・地域担当保健師等による訪問・面接・電話指導

地域ふれあい子育て教室

発達相談(フォローアップ健康診査)・乳幼児精密健康診査

アレルギー予防教室(乳幼児ぜん息健診) / アトピー相談

 は、各区保健福祉センター実施の乳幼児健康診査

 は、委託医療機関実施の乳児健康診査

## Ⅱ 1歳6か月児の発達

### ことば

- 意味のある単語がいくつか言える  
(マンマ、ワンワン、パパ等)
- 絵本を見て知っている物に指をさす
- 簡単な用事「これポイしてきて」などができる

### 社会性

- まわりの人のしぐさやまねをする
- 困難なことに出会うと助けを求める
- 要求が通らないと、かんしゃくをおこしやすい
- 子どもに興味をもつが、まだ一人遊びが多い

### 興味

- いたずらを好む
- 「いけない」というと、余計にふざける
- 外へ出て遊ぶのが好きになる



### 手・指のはたらき

- スプーンが使える
- 積み木を2～3個積み上げる
- クレヨンでなぐり書きができる

### 運動

- ひとり歩きができる
- 手をひくと階段を昇れる

1歳6か月児の標準身体発育値 (1歳6か月～1歳7か月)

	男	女
身長 (cm)	77.2～84.2	75.6～82.7
体重 (kg)	9.18～11.73	8.55～11.08

※母子健康手帳には、発達のめやすとなる「保護者の記録」欄や、身長・体重を記入する「幼児身体発育曲線」がありますので、そのつと記録しましょう。

平成22年 乳幼児身体発育調査(厚生労働省)より

### Ⅲ 育児のポイント

1歳6か月になれば、少しずつしつけを始めていきましょう。

子どもの発達には個人差がありますので、その子どもにあったしつけをすることが大切です。

子どもは、遊びの中でいろいろな経験をしながら、身体的精神的な発育発達をしていきます。

絵本の読み聞かせや一緒に歌を歌ったり、戸外で遊ぶようにしましょう。

#### ●ほめる

- 自分で出来たときなど自信をつけさせる（具体的なほめ方はP5参照）



#### ●無理をしない

- 子どもの発達や個性に合わせ無理をせず気長に



#### ●一貫性を

- 家族で意見や態度を同じに
- 養育者の都合によって態度を変えない



#### ●養育者も一緒にやる

- 社会性、創造性、運動能力を高める。
- 養育者は子どものモデル。子どもは養育者のまねをして育つ。



#### ●自由にのびのびと

- 安全な環境づくりを

#### ●よい生活習慣の確立を

- 食事・入浴・睡眠などの日課の流れを規則正しくすることで、子どもは先の見通しが立ちやすくなります。

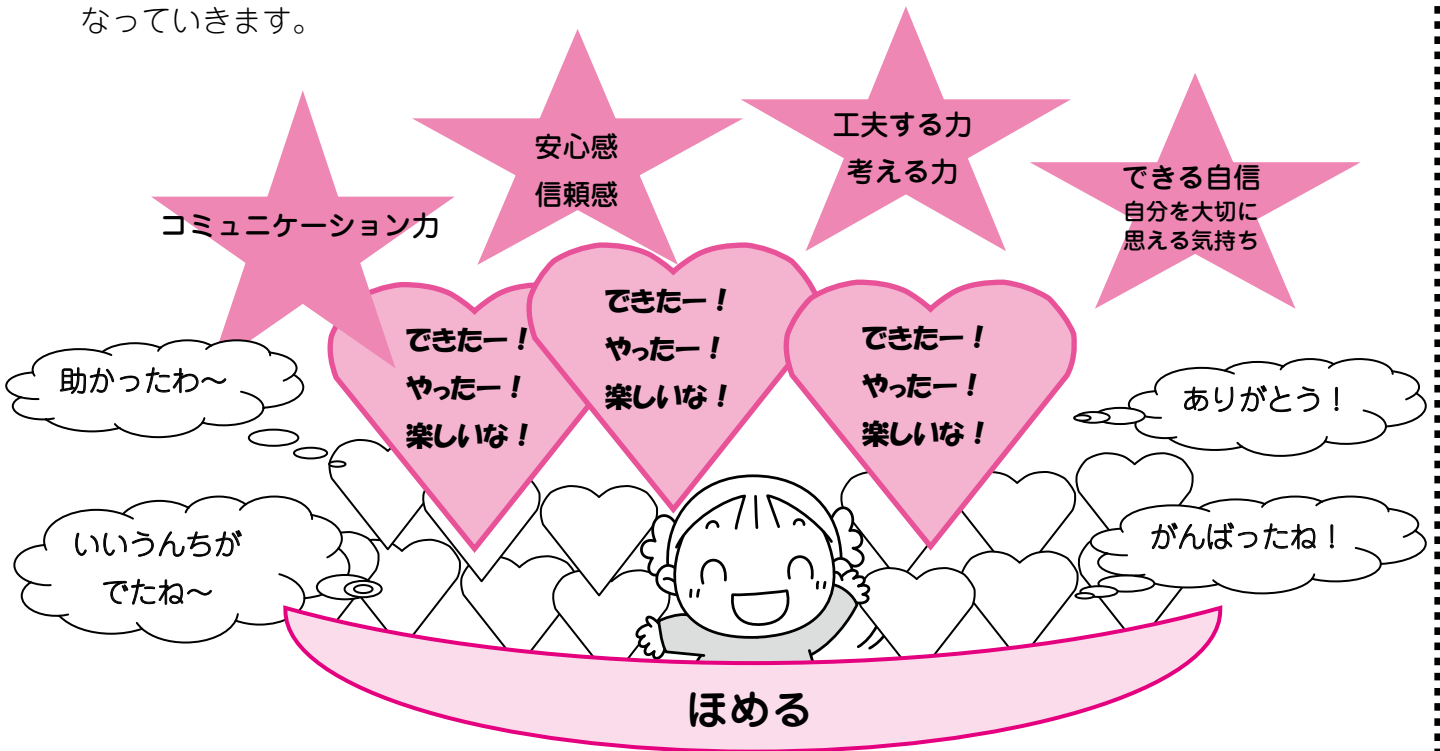
#### ●おむつがとれるまで

- 1歳をすぎた頃からウンチが出る感覚がわかるようになります。2歳前くらいからウンチやおしっこが出た後で「チー」などと、知らせるようになります。知らせてくれた時は、十分にほめてあげましょう。
- 2歳半頃からウンチが出る前に知らせるようになります。この頃から本格的におまるなどの練習を始めたらいよいよでしょう。おしっこのコントロールはふつうウンチより遅れてできるようになります。個人差もあるので子どもの発達に合わせましょう。
- 出そうな頃をみはからって「ウン」や「シー」などの言葉をかけ、あせらずにいやがったらやめ、無理強いしないようにしましょう。一般的に夏期がとれやすいです。
- いつかはとれるようになります。「しつける」というより、「できるようになる」のに手を貸すつもりで。失敗しても叱らず、成功したときは、よくほめてあげましょう。

## 子育てコラム ほめ方上手で子どもがのびる

子どもには年齢からいってまだできないことや苦手なこともたくさんあります。自分でもどうすることもできないことを叱られると、「自分はだめな子？」って思ってしまう。

子どもはほめられること・認められることで自分はどの行動すればよいのかを学び、『うまくできた』『ほめられた』の積み重ねのなかで自分への信頼感など生きていく力を育むようになっていきます。



### ほめ方のコツ

=子どものできたこと、よい行動を具体的にほめましょう。  
(結果だけでなく過程も)

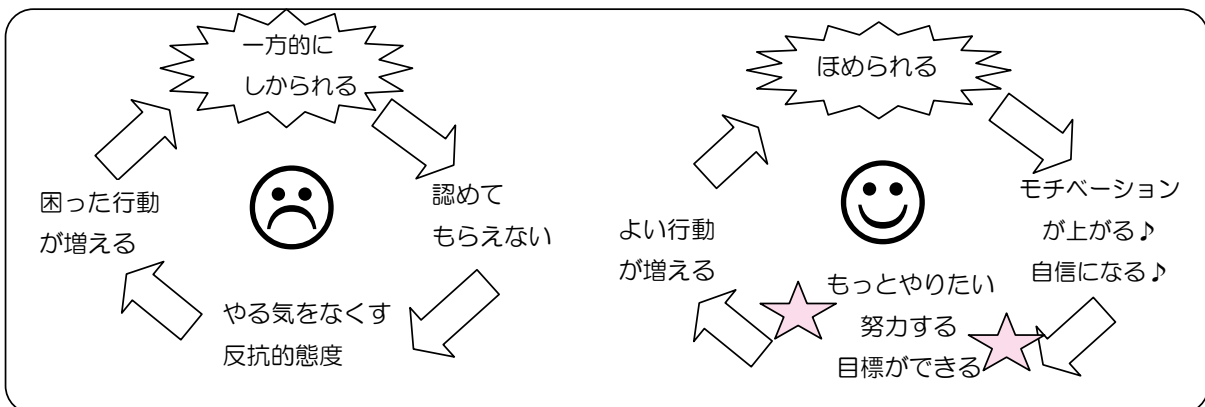
### 具体的なほめ方

- ① **タイミング**：良い行動をし始めたらできるだけすぐ  
**ポイント** 行動が完全に終わった時だけほめるのではなく、良い行動がみられたらすぐにほめ、最後にもほめましょう。
- ② **目・からだ**：子どもと視線をあわせて、頭をなでたりしながら
- ③ **声**：穏やかな明るい声で
- ④ **感情**：感情をこめて、ほほえんで
- ⑤ **ことば**：わかりやすく、短い言葉で  
ほめるだけでなく「ありがとう」と感謝の気持ちも含ませましょう。

### 子どもも困っていることに対して

⇒その年齢の子どもが何ができて何ができないのかを理解しましょう。  
⇒「できないこと」をしからない・困った行動を起こすには、子どもなりの理由があります。  
ひと呼吸おいてこどものいい分をまず聞き、「あなたの気持ちはわかるよ」と伝えた上で、どうすべきであったかを冷静に話しましょう。

**ポイント**  
**感情的にしかるのは逆効果！**  
**注目されたいと思って反対にその行動を繰り返してしまいます。**



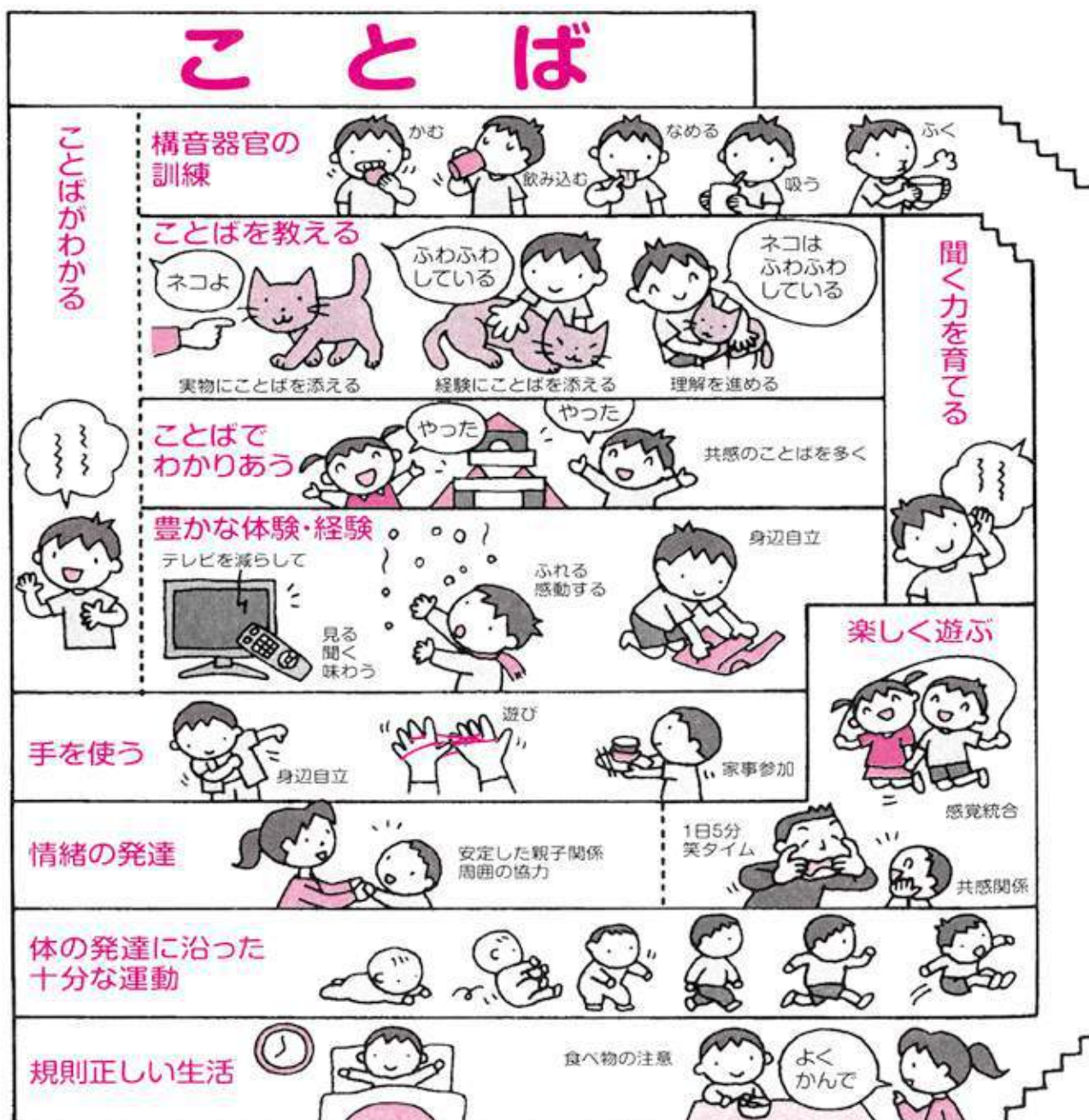
## Ⅳ 気になること、心配なこと

### ことばの発達

下の“ことばのビル”にあるように、最上階にある“ことばを話す力をつけるためには生活を基礎としたていねいなかわりが大切です。

『規則正しい生活を送り、大好きな人にお世話をしてもらいながら、体をつかって一緒に楽しく遊び、ところを通いあわせる』それがことばにつながる土台づくりになります。

#### ●ことばのビル



出典：NHK出版 すくすく子育て育児ビギナーズブック⑤ことばの育み方

監修：中川信子 NHK出版編

子どもは目で見て、聞いて、からだで感じたこと、優しく語りかけられ、ことばでわかりあえた経験の中で、ことばを理解し、聴く力を育てていきます。

子どもが自由に話せる楽しい雰囲気づくりをこころがけ、たくさんのことばかけ（P9参照）をしてあげましょう。

## かんだり、たたいたり、かんしゃくをおこす ～いやいや期の乗りこえ方～

友達への関心や自己主張の現れで、「いや!」「自分でやる!」「あれが欲しい」等たくさんの思いや要求する気持ちが芽生えるけれど、まだことばにできないので動作で表現します。

「がまん」とは、そうした思いや要求を自分でコントロールできるようになること。

話してきかせて、少しずつ“がまん”ができるようになるのは3歳くらいです。

今は「そうだったの、わかったよ」とまずは子どもの気持ちを受けとめてあげましょう。

その上で、あいだに入って「仲良くしてね」「順番ね」と言葉をかけてあげましょう。

気持ちをわかってもらえた、それだけで子どもの興奮は少しずつおさまり、自分の感情をどう処理すればよいか、自分自身で学んでいきます。

### 【いやいやを減らす方法】

- ・ 選択権を子どもに与えるようにする 例)「どっちの服がいい?」
- ・ どうでもいいことは好きにさせる(静かに、見守る)
- ・ 動作や遊びの途中で声をかけない。
- ・ 子どもに手本を見せながら(ときには、こっそり手助け)繰り返し伝え、できたら「すごいね、できたね」ってほめてあげましょう。



## 指しゃぶり

眠い時、退屈な時、叱られた時などに指やタオルなど特定のものをしゃぶることがありますが、成長段階ではよくあることで、無理にやめさせる必要はありません。手を使う遊びや声かけをして一緒に遊んだり、戸外でからだをよく動かしましょう。



ひとりで悩まないで! こんな時には、お住まいの区の保健福祉センターや医療機関に相談しましょう

- ことばの数が増えない ○視線が合わない ○まねをしない ○指さしが少ない
- 離れたところにあるおもちゃを指さしてもその方向を見ない ○人の顔や声に興味を示さない
- かんが強い ○だっこを嫌がる ○表情が乏しい・おとなしすぎる
- 落ち着きがない ○アレルギー疾患 ○物を見る時の目の様子や聞こえの心配 など

## 子育てコラム 遊ばせ方のポイント

遊びを通していろいろな体験をしていくことが、ことばや心の発達をうながすきっかけになっていきます。

### (1)お子さんが求める時期に、十分な刺激を

子どもはみんなその時期に必要な遊びを知っているといえます。何度も同じ遊びを繰り返すことで、脳の発達に必要な刺激が十分に与えられます。そして十分な刺激を受けると、これまで繰り返していた遊びに興味を示さなくなり、次の遊びへと進みます。

### (2)お子さんの求めている遊びを知りましょう(提案する気持ちで)

お子さんが遊びに興味を持つように何回か試して待ち、子どもの反応を見ましょう。

- ・ 笑顔が増える
- ・ 声をだすことが増える
- ・ 繰り返しやろうとする
- ・ 人のまねが増える
- ・ 人を見ることが増える
- ・ 人への要求が増える

### (3)一緒に遊んでみましょう。(具体的な遊びについてはP8をご参照ください)

遊びの好みは年齢や発達とともに変わるので、その時好きな遊びを見つけてあげましょう。



・自由にのびのびと遊べるようにお子さんの手の届く場所は、いつもかたづけしておきましょう。  
 ・事故のないよう見守りながら、大人も一緒に遊みましょう。  
 ・極端に嫌がるときは無理強いせず様子をみながら遊みましょう。

① ゆらゆら（揺れを楽しむ遊び）

揺れを感じ、もとに戻ろうとすることで、脳が快く刺激されます。



かたぐるま



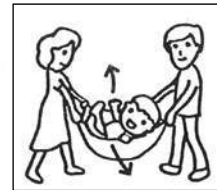
おんぶをして走ったり跳んだりする



ウマになって背に乗せる



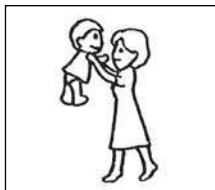
手押し車



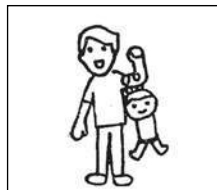
毛布の四すみを持って振る

② 高低差（上下動のある遊び）

高さを感じることで適度なドキドキ感と「わあっ」と気持ちが高ぶるいつもと違う状態が、脳に快い刺激を送ります。 例)・上下にピョンピョンジャンプ ・段から飛び降りる



(ゆっくり) タカイ、タカイ



腕にぶら下がる



ひこうき

③ ぐるぐる（回転する遊び）

目が回る状態からからだだけが回復しようとする時、脳が刺激され平行感覚やバランス感覚が身につきます。



マットや布団の上でんでんぐり返しをさせる



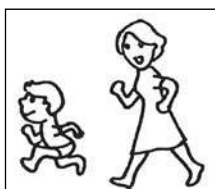
回転椅子に乗せて回す



両脇を抱えて回す

④ 加速度で楽しむ遊び（加速したり、ストップしたり）

適度な緊張感と全身のバランス感覚が必要になり、脳も元気に活動します。



追いかけっこ



手をつないで走る



おんぶをして走ったり跳んだりする



ワゴンカーに乗せてひっぱる



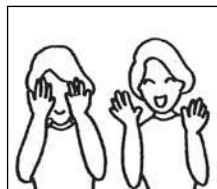
エスカレーターやエレベーター

⑤ ふれあい（触覚遊び）

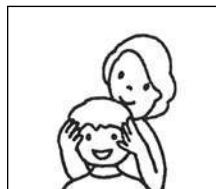
皮膚など、からだで触れて感じた脳への快い刺激をとおして、自分の世界を広げ理解を深めていきます。人とのスキンシップは信頼感、安心感をはぐくむことにもつながります。



ギュッと抱きしめる



イナイ、イナイ、パー



耳をふさいだり離したりする



子どもの自身の手で、からだをなでたり、こすったりさせる



せっけんのお泡だらけにしてこする



顔や手足に息を吹きかける



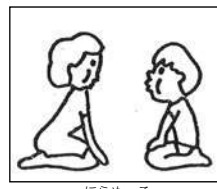
からだをくすぐる



シャボン玉を吹いてみせる



子守うたなどを歌って聞かせる



にらめっこ

意味のあることばを話すようになってから、いっきに色んなことばを話し始める子、ゆっくりとことばの数が増えていく子など、ことばの発達のしかたはお子さんによってさまざまです。

ことばの基礎となる力が育っているか確認しましょう！

- ①いろいろな音が聞こえていますか？（背後から呼びかけた時ふりむく）
- ②こちらの言うことがわかっていますか？（大人の言っていることばを大体理解している）
- ③大人に相手をしてもらうことが好きですか？  
何か欲しい時に大人に助けを求めますか？
- ④よく声を出して、何かを伝えようとしますか？
- ⑤まねをしますか？
- ⑥何かに興味をもった時、指をさして伝えようとしますか？



\*遊んだり、ふれあったりする時間を楽しみながら、ことばの発達を待ちましょう。

心配なことがあれば、お住まいの区の保健福祉センターまでご連絡ください（P25参照）

はぐくみのポイント

日常生活の自然なかかわりで十分です

あせらず、お子さんのペースで

〈この時期の注意事項〉

- ①教えこまない × 「でんしゃよ、わかった？」
- ②言い直させない × 「ちがうでしょ。た・ま・ご！」
- ③無理強いしない × 「ほら、『こんにちは』は？」
- ④テストしない × 「これ、なんだ？  
昨日は言えてたじゃないの」

間違えたことばをさりげなく直す



子どものことばに間違いがあっても、言い直させたり、訂正するのではなく、さりげなく直して返してあげましょう。

子どものことばを広げて返す

「プープー」「ほんとだ、大きいプープーだね、何を積んでいるのかな」というように話題を少し広げて返しましょう。



会話の形にふくらませましょう

子どものことばを補いながら、会話の中で返してみよう。

例) 「トット（外）、シャ（電車）」としきりに窓の外を指さしていたら、「お外に行って、電車をみようか」と正しい文章にして返す。

子どもが遊ぶ遊びを見つけよう



赤ちゃんが好きな遊び（＝笑い声や歓声が思わず出るような遊び）を見つけて、一緒に遊んであげましょう。（遊びP8参照）

子どもが集中している遊びにつきあって

大人が何かをさせるのではなく、赤ちゃんがしたい遊びを十分させてあげましょう。

例) 絵本の内容よりも、絵本をめくる事に興味を示している場合「パタンパタン」と言葉かけ



## アレルギー

幼児期のアレルギー疾患として、気管支ぜん息やアレルギー性鼻炎などがあります。

スキンケアし、室内もこまめに掃除しましょう。

また、日頃から薄着などで皮膚をきたえ抵抗力をつけましょう。

アレルギーがある場合は原因により対応が違いますので主治医に相談しましょう。



※ 1歳6か月見健康診査で「アレルギー予防教室（乳幼児ぜん息健康診査）」をすすめられた方は参加しましょう。

## アレルギー予防教室のご案内

乳幼児の気管支ぜん息の発症を予防するために、乳幼児健康診査の問診でアレルギー様症状や素因のあったお子さんと養育者を対象に、医師・保健師・栄養士によるお話と医師の診察および、保健師・栄養士の個別相談を実施している教室です。

### ★実施内容

#### 1. 専門医師・保健師・栄養士のお話

「アレルギーの予防と治療」

「スキンケア（保湿剤・ステロイド軟こうの塗り方など）」「環境整備（掃除のコツ）」

「離乳食の進め方と食物アレルギー」など

#### 2. 医師の診察と相談

湿疹やゼロゼロなどのアレルギー症状やお薬のことなどをご相談いただけます。

※医師との相談結果により、委託医療機関（病院）で使用できる血液検査受診票を交付します。

#### 3. 個別相談（保健師・栄養士）

湿疹などのケアの方法や、離乳食の進め方・食物アレルギーなど、お気軽にご相談ください。

### ダニを減らすために…

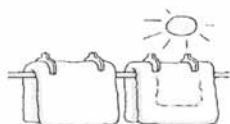
ぜん息の発作を招きやすい原因物質にはさまざまなものがありますが、なんといっても一番の大敵はアレルゲンとなるダニです。ダニといっても刺すダニではなく、布団やカーペットなどの中にいる小さなダニの仲間「チリダニ」です。特に小児ぜん息のお子さんの約90%はダニが原因で発作を起こすといわれています。ダニは湿度60～70%、室温20～30℃の環境を好み、反対に室温20℃以下、湿度50%以下になると活動が弱まります。

布団の湿気を取り除き、寝具や室内の掃除をしましょう。

（※たたみ1畳あたり、1分以上掃除機をかけると効果的です）



※教室の詳しい情報は、大阪市ホームページサイト内検索より、「アレルギー」で検索してください。



問合せ先

大阪市保健所 管理課 保健事業グループ

電話：06-6647-0648